


プチママ 離乳食の作り方（7～8ヶ月頃）

※おかゆの作り方は「離乳食の進め方」の「成長に合わせた素材の固さ」を参照

7/11(月)

人参の黄身あえ・キャベツの煮びたし・おかゆ




材料
卵
人参
キャベツ
おかゆ

作り方
【人参の黄身あえ】
細かく刻んだ人参大さじ1強を柔らかくなるまでゆでてつぶし、卵黄小さじ1を加えて十分に火を通す。

【キャベツの煮びたし】
細かく刻んだキャベツ大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

7/12(火)

豆腐のおろしあえ・サニーレタスの煮つぶし・おかゆ



材料
豆腐
大根
サニーレタス又葉野菜
おかゆ

作り方
【豆腐のおろしあえ】
2cm角の豆腐をつぶし、おろした大根大さじ2、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。

【サニーレタスの煮つぶし】
細かく刻んだサニーレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆで、つぶす。

7/13(水)

卵がゆ・青菜のやわらか煮



材料
卵
青菜
おかゆ

作り方
【卵がゆ】
おかゆを作る時に卵黄小さじ1を加えて混ぜ、十分に火を通す。

【青菜のやわらか煮】
細かく刻んだ青菜（葉の部分）大さじ2を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。

7/14(木)

ひき肉と白菜のレンジ蒸し・人参のペースト・おかゆ




材料
鶏ひき肉
白菜
人参
おかゆ

作り方
【ひき肉と白菜のレンジ蒸し】
ひき肉小さじ2、細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ2を混ぜてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。

【人参のペースト】
細かく刻んだ人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。

7/15(金)

かぼちゃのペースト ヨーグルトあえ・キャベツのとろとろ・おかゆ




材料
かぼちゃ
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト
キャベツ
おかゆ

作り方
【かぼちゃのペースト ヨーグルトあえ】
皮・種を取り、細かく刻んだかぼちゃ大さじ2を柔らかくなるまでゆで、すりつぶし、ヨーグルト大さじ2でのばす。

【キャベツのとろとろ】
細かく刻んだキャベツ大さじ2を柔らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。

7/16(土)

豆腐とレタスのつぶしあえ・やわらかミニトマト・おかゆ



材料
レタス又葉野菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐
ミニトマト
おかゆ

作り方
【豆腐とレタスのつぶしあえ】
細かく刻んだレタス大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。2cm角の豆腐を加え、水分がなくなるまで更にゆで、つぶす。

【やわらかミニトマト】
ミニトマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱する。